

Ayudando A Su Hijo A Estar En Buena Salud



Teniendo un buen comienzo

Dele a su hijo el regalo de su vida. Ayúdelos a comer saludable. Las comidas no son ni buenas ni malas. Algunas tienen más fibra, proteína y azúcar, otros tienen más vitaminas o grasa. Haga un lugar para todas las comidas, en la dieta de su hijo.

La pirámide de las comidas le va a ayudar. Le enseña cuánta comida su hijo necesita, para una dieta saludable.



Hacer un comienzo saludable

Si su niño tiene 2 años o mayor, empiece a agregarle comidas y meriendas con menos grasas. Use la pirámide de comidas como guía. No tiene que quitarle todo lo de grasa, simplemente corte la grasa de algunas comidas.

Grasas, Aceites y Dulces

Los niños necesitan muy poco de estas comidas. Pasteles, dulces, aliño, mantequilla, papitas y cebollitas, todas estas comidas tienen mucha grasa. escoja comidas que tengan menos grasa.

- ☺ Escoja mayonesas, cremas y aliños, que estén bajo en grasa.
- ☺ Pongale jalea o mermelada al pan. Deje la queso crema, mayonesa y mantequilla.

- ☺ Compre la mantequilla en casuelas en ves de barras.
- ☺ Coma pretzels en ves de papitas.
- ☺ Cale las papas y galletas doradas cocidas en ves de fritas.

Carne, Pollo, Pescado, Frijoles Secos, Huevos Y Nueces

- ☺ Sirva más frijoles con sus comidas.
- ☺ Quitele lo gordo a la carne, pollo, cocono, antes de coserlos.
- ☺ Al pollo también quitele el pellejo antes de coserlo.
- ☺ Cosa las cosas en el cosedor, en ves de guisarlas. (Meta el pollo en agua o leche, revuelbalo en corn flakes, galletas saladas o pedasitos de pan. Colsalo en el horno.)
- ☺ Use un roseador que no pega, cuando quise en un sartén.

Leche, Yogurt, y Queso

- ☺ Cale estas ideas para rebajar la grasa en este grupo de comidas:
- ☺ Use la leche crema, y baja en grasa, o desnatada.
- ☺ Use los quesos bajo en grasa o desnatados.
- ☺ Use leche evaporada en ves de crema.

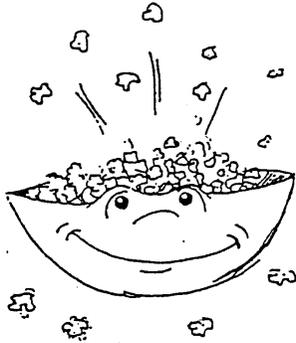
Fruta

- ☺ La fruta es muy buena para las meriendas y postres.
- ☺ Haga manzanas cocidas como un postre.
- ☺ Haga hielitos de jugos de fruta como meriendas.
- ☺ Agreguele pasas o rajas de plátanos al cereal.
- ☺ Pongale crema de cacahuate a manzanas para comer.



Pan, Cereal, Arroz y Pastas

- ☺ Cale pan de trigo, centeno.
- ☺ Panes, pretzels, muffins y palomitas son meriendas muy buenas.
- ☺ Sirva mas arroz y pastas con menos mantequilla y gravies.
- ☺ Use las cortadoras de galletas para cortar figuras en los sandwiches, a los niños les encanta.



Vegetables

- ☺ Agregue mas vegetetables a sus comidas y meriendas
- ☺ Sirva vegetales cortados como meriendas, tales como zanahorias, apio, pepinos y chiles verde grade.
- ☺ Haga el dip de yogurt vajo en grasa y las especias de polvo.
- ☺ Agregue vegetales a sus comidas favoritas.
 Pizza; brocoli, hongos, chiles
 Arroz: tomate, zanahorias, chicharos, frijoles y rizada
 Pasta: calabacitas, espinacas y berenjena
 Hamburguesa: tomates, lechuga y cebolla

Las A,B,C's de Comer Bien

- A. Deje que sus niños coman de sus comidas favoritas. Ninguna comida es tan mala que sus niño no pueda comer. (Ni siquiera los dulces).
- B. Compre mas panes, cereal, pasta, arroz, fruta, y vegetales.
- C. Corte la grasa. Deje que la piramida de comidas le ayude a escojer lo que su hijo

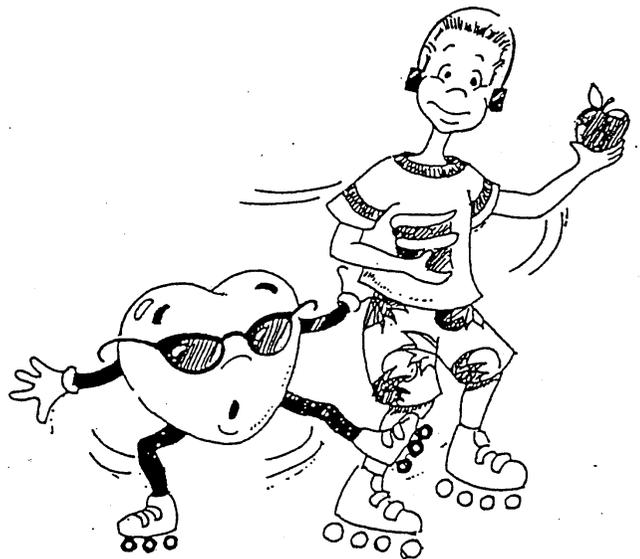
coma. Recorte la grasa cuando cosine. Cosa, rostise, ase, vapore su comida. Use cazuelas que no pegan y el spray para cosinar que no pega.

- D. No cambie todo muy rapido. Deje que su hijo se acostumbre a nuevas comidas poco a poco.
- E. Ejercicio es muy bueno. Hace el corazon fuerte y sano.

Escriba usted ideas en como le puded ayudar a su hijo a estar sano. (Su dietista le puede ayudar)

Las comidas favoritas de mi hijo son: _____

De que modos puedo you cortar grasas en estas comidas: _____



Adapted with permission from American Dietetic Association, Nutrition Education for the Public Practice Group. Concept by: Julie Walsh, MS, RD. and Luanne Hughes, MS, RD.